

Activité physique adaptée

« Yoga : activité de détente »

Catégorie : Bouger

Objectif de l'activité : Relaxation et détente.

Objectifs spécifiques :

- Améliorer la posture;
- Améliorer les amplitudes de mouvement;
- Diminuer l'anxiété;
- Développer une conscience corporelle.

Le saviez-vous?

Les saines habitudes alimentaires et l'activité physique contribuent à **réduire les risques** de développer plus de **25 maladies chroniques** et sont essentielles pour le maintien d'une bonne santé physique et mentale.

Rester inactif peut avoir des conséquences sur vos muscles et accroît les risques de blessures et de chutes. Il est essentiel de bouger, donc de mettre en place des moyens pour le maintien de la condition physique, et ce, même à la maison.

Conseils généraux pour assurer la sécurité :

- Porter des souliers avec une semelle antidérapante;
- Avoir des vêtements appropriés pour bouger;
- Libérer l'espace autour de vous (objets basculants ou cassants);
- Prévoir et utiliser les « bouées de secours » en cas de perte d'équilibre (barres d'appui, mains courantes, murs, chaises avec dossier, ceinture de marche, etc.);
- Faire les exercices à votre rythme.

En lien avec le contexte de pandémie, avant commencer l'activité :

- Appliquer les mesures de prévention de contrôle des infections (PCI) en vigueur dans votre milieu au moment de faire l'activité;
- Privilégier du matériel qui se désinfecte facilement.

Matériel requis

- Vêtement confortable;
- Chaise.

Variante : Chaîne YouTube de Caroline Berthiaume, kinésologue. Elle offre des cours de Yoga sur chaise dans un centre de la culture et du sport. En ce temps de confinement, certains cours sont maintenant en ligne.

Yoga sur chaise : https://www.youtube.com/watch?v=C2HdStuMI_4&t=189s

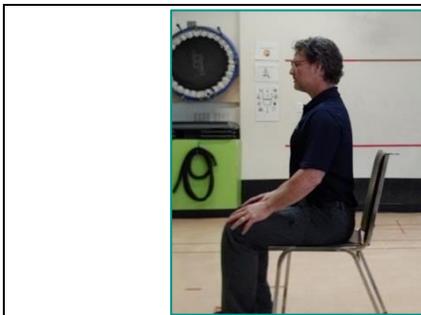
Yoga tout : <https://www.youtube.com/watch?v=Uml0JHRRoCY>

Préparation de l'activité

- Musique de détente au choix;
- Lumières tamisées;
- Endroit isolé du bruit (si possible).

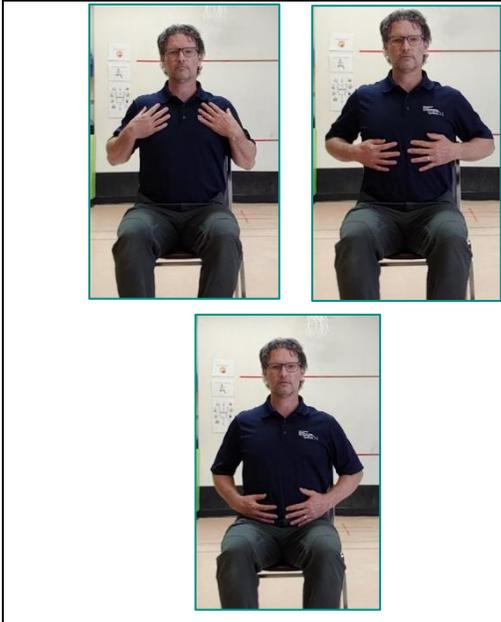
Déroulement de l'activité

1. Montagne



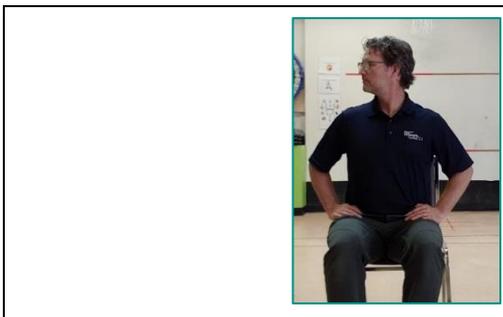
- Rester immobile, stable et à l'écoute de votre corps et de l'environnement
- Prendre des respirations lentes et profondes

2. Respiration yogique



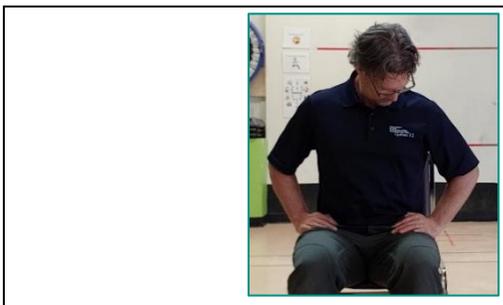
- Inspirer et expirer en touchant le bas du ventre, puis faire la même chose pour l'abdomen et les pectoraux

3. Rotation de la tête



- Inspirer : Tourner la tête à gauche
- Expirer : Revenir au centre, puis à droite

4. Étirement du cou



- Étirement gauche-droite
- Rotation avec le menton vers le bas
- Éviter de basculer la tête vers l'arrière

5. Épaule

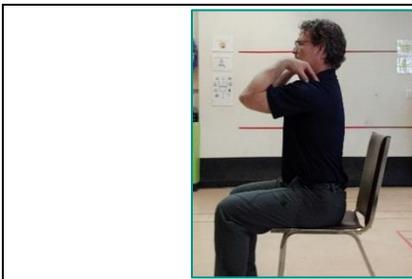


- Inspirer : mains sur épaules
- Expirer : coudes collés
- Faire 3-4 répétitions

6. Bras



- Inspirer : bras étendus paume vers le haut
- Expirer : bras déposés sur les cuisses



Note : Combiner avec la posture précédente

- Inspirer : mains touchent les épaules
- Expirer : bras tendus les paumes vers le haut

7. Doigts



- Inspirer : bras levés, écarter les doigts
- Expirer : bras levés, fermes les poings, puis, relâches les bras en posant les mains sur les cuisses

8. Poignets



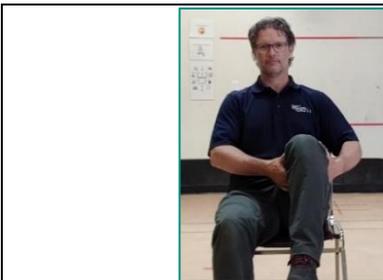
- Inspirer : bras levés, doigts vers le ciel
- Expirer : bras levés, doigts vers la terre, puis relâchement et l'on secoue les mains

9. Hanches



- Mains sous la cuisse qui soulève la jambe légèrement
- Inspirer : flexion vers l'extérieur
- Expirer : ramener au centre

10. Jambes



- Inspirer : lever la jambe
- Expirer : baisser la jambe

11. Pieds



- Inspirer : flexion vers l'avant
- Expirer : détendre
- Puis, extension des orteils vers le haut
- Puis, rotation

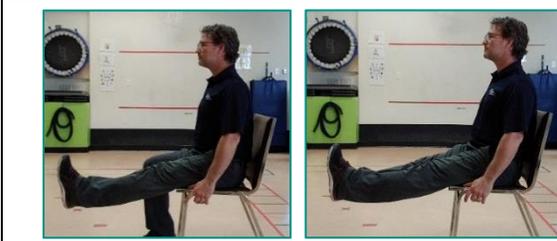
Note : On peut s'aider de nos mains en pliant la jambe

12. Salutations du soleil



- Inspirer : bras vers le ciel
- Expirer : descendre le tronc et les bras. Toucher les pieds
- Inspirer : Relever le tronc et une jambe. Lever la tête
- Expirer : Redescendre les mains au sol.

13. Jambes



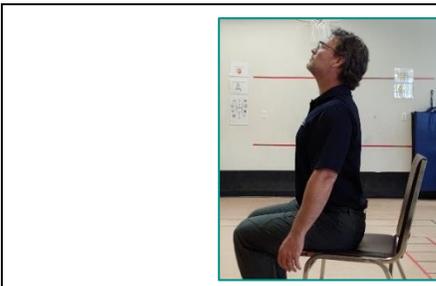
- Inspirer : extension
- Expirer : redescendre le pied
- Niveau intermédiaire : avec les 2 jambes

14. Bassin



- Rotation du bassin comme pour faire rouler une balle sous les fessiers

15. Cobra



- Inspirer : épaules vers l'arrière, cage thoracique ouverte et regarder vers le ciel
- Expirer : revenir doucement

16. Lune



- Tracer dans l'espace la courbe de la lune avec la main. Maintenir la main en haut le temps d'une inspiration, puis expirer en descendant.

17. « Namasté » (Merci)



- Mains collées, appuyées sur le cœur
- Un petit moment de détente pour dire : « Namasté » ce qui conclue la rencontre

Variantes : Plusieurs des mouvements peuvent être faits debout ou assis au sol.

DROIT D'AUTEUR

Nous remercions nos partenaires pour l'autorisation d'utiliser leur contenu audiovisuel :

- Hexfit;
- Physigraphe;
- Caroline Berthiaume, kinésologue.

Nous remercions également, Jean-Philippe Desrochers, kinésologue du CRDP du CISSS de la Montérégie-Ouest, pour sa participation au contenu explicatif en photos.

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre: bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.